



生徒指導だより

令和5年5月2日号
岐阜北高等学校生徒指導部

あなたはひとりじゃないよ

ひとりで悩まないで、一緒に考えましょう

新年度が始まり約1カ月経過しました。4月はバタバタと慌ただしく過ぎていってしまったという印象ではないでしょうか。季節の変わり目なので、朝晩と日中の気温差によって体調を崩したり、新学期の疲れが出たりする時期でもあります。

緊張した日々が続く体も心も何となく疲れがたまってきているころだと思えます。文武両道を志す北高生の皆さんは、この連休中も課題と部活で慌ただしく過ごす人が多いでしょう。

「なんだかだるい...」「やることはいっぱいあるのに、やる気が出ない...」「ペースがつかめない...」等々、いつもと違う自分に気づいているあなた、そんなあなたにとって何がいちばん良いのか、一緒に考える学校外部の相談窓口を今回は紹介します。

SNS

SNSを活用して「中高生SNS相談@岐阜2023」を期間限定で開設します。

中高生SNS相談@岐阜2023

☆はじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関すること等の相談

相談対象者

中学校、義務教育学校(後期課程)、高等学校、特別支援学校(中学部・高等部)の生徒のみ

どんな小さなことでも気軽に相談してね

相談期間

変更になる場合があります

I期:令和5年5月5日(金)~5月14日(日)の17時~22時(10日間)

II期:令和5年8月21日(月)~9月3日(日)の17時~22時(14日間)

III期:令和6年1月5日(金)~1月14日(日)の17時~22時(10日間)

IV期:令和6年3月22日(金)~3月31日(日)の17時~22時(10日間)

(最終受付時間は21時30分まで)

◆右の「登録用QRコード」を携帯等の端末で読み込んで友達登録してください。

◆うまくつながらない場合は、下の電話相談窓口を利用してください。



以下の相談窓口は、年間を通して開設しています。

電話

「子供SOS24」(夜間・休日・祝日を含めた24時間体制)

☆はじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関すること等の相談

フリーダイヤル(無料)

携帯電話からでもつながります。



0120-0-78310

電話

教育相談ほほえみダイヤル 月~金曜日 9:30~16:15
(祝日、年末年始は除きます)

☆はじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関すること等の相談

相談対象

小学生から高校生までの児童生徒とその保護者等です。

フリーダイヤル(無料)

携帯電話からはつながりません。



0120-745-070



『大丈夫?』って誰かに心配されて聞かれたとき、いつも『大丈夫だよ!』って返事してしまいませんか? 『大丈夫だよ(^_^)v』と笑顔で答えても、心の片隅で“大丈夫じゃない”ことに気づいて欲しい気持ちもあるはず。でも、「迷惑をかけちゃいけない」って思う気持ちも大きいから、気づかれないように無理して隠してしまう。

無理はなかなか続きません。無理が癖になってしまうと、目に見えないところで身体や心のバランスが崩れやすくなるものです。そして、次に自分が誰かに『大丈夫?』って聞く側にまわったとき、相手の「大丈夫」を鵜呑みにできなくなるのです。本当は“大丈夫じゃない”ことくらい、しっかりお見通しのつもりで『大丈夫じゃない』と答えられる関係って本物だと僕は思います。

きっと本心では誰もがお互いに望んでいるはずなんです。でも、いざ自分がその立場になるともう少しだけと我慢したりしてしまう。もし自分が相手にそんな無理をさせていたとしたらちょっと悲しいですね。だから、強がったり意地をはったりせず、つらいときは『つらい(>_<)』って、さみしいときは『さみしい(T_T)』って言ってもらえたほうが、やっぱり「大丈夫」な気分になれるんです。

つい裏腹な言葉を、つつい強がった言葉を、僕は生みだしてしまいます。投げかけては後悔したり、まわりの相手を傷つけたり、つつい怒らせたりします。それが、本意ならいいと思いますが、ほとんどの場合、実は誤解になることが多い。いろいろあれこれあるけれど、誤解をとく時間がない。ここはひとつ勇気を出して真面目な、正直な、真正面な、たったひとつの言葉をかけてみようよ。相手の変化を手取るようにわかってるつもりだったりするけれど、見逃してる多くの兆しに目を向けてみませんか。ほんの少しの勇気を出して言ってみましょう。あるときは「頑張れ」と。あるときは「そんな頑張らなくてもいいよ」と。ひよっとしたらそれが相手にも自分にも魔法の言葉になるかもしれませんね。

あなたは どう 思いますか?